

Reflexiones sobre Cuidado y Ocupación

BOLETÍN No. 3 del 17 de mayo de 2020



PROGRAMAS DE ENFERMERÍA Y TERAPIA OCUPACIONAL DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Trabajan por una sexualidad sana

Por: Andrea Pedraza Mendoza, especialista en Gerencia de la Comunicación Organizacional, docente de la Universidad de Pamplona

Alrededor de 80 personas participaron de la conferencia virtual "Mitos sobre la planificación familiar", una de las diversas actividades que se desarrollan este semestre como parte del proyecto en Salud Sexual y Reproductiva, Saser, liderado por el programa de Enfermería de la Universidad de Pamplona.

Marly Caballero, coordinadora del proyecto Saser, manifestó que el objetivo de éste era el de aclarar preguntas respecto a si los métodos anticonceptivos causan esterilidad a largo plazo o si aumentan de peso o disminuyen el desempeño sexual de una persona. También, se despejaron dudas acerca del uso del dispositivo intrauterino y de la pastilla del día después.

La charla fue orientada por la enfermera, María Guerra, funcionaria de los Laboratorios

Abbott, quien además realizará otros encuentros sobre "Implicaciones de la suspensión abrupta de los anticonceptivos" y "Planificación familiar en situación de aislamiento", ambos a través de la plataforma Zoom.

De igual manera, a través del Fan page "Proyecto Saser Unipamplona" se está publicando información acerca de infecciones de transmisión sexual, prevención del embarazo adolescente, cáncer de cuello uterino y de

testículo, violencia de género, maternidad segura y aborto; con el fin de promover en los adolescentes y adultos una sexualidad sana y responsable.



Promueven la salud física y salud mental durante la pandemia por coronavirus



Foto: actividad de planificación de tareas

Por: Marisol Urrea Silva
Terapeuta ocupacional
Magíster en Paz, desarrollo y
ciudadanía

En el marco de la pandemia por Covid-19, las estudiantes de práctica institucional II, que cursan IX Semestre del Programa de Terapia ocupacional de la Universidad de Pamplona, orientadas por las docentes Sandra Benítez y Rocío Sarmiento, lideran el Programa de Promoción y Prevención "Salud física y Salud mental", con el objetivo de sensibilizar sobre la promoción de la salud mental y la prevención de problemas o trastornos mentales tratando de favorecer la participación activa en ocupaciones significativas para

abordar temáticas de salud mental dirigidas a población infantojuvenil, adultos y adultos mayores; desarrollando actividades educativas, lúdicas, psicoeducativas y de estimulación cognitiva por medio de diferentes estrategias como la planificación de tareas, pausas activas, actividad física, juegos tradicionales, relatos y anécdotas a través de reminiscencias, rompecabezas, etc. de acuerdo al grupo etario, siempre teniendo en cuenta las medidas de protección para evitar el contagio o la propagación del virus.

En estas actividades, se dan recomendaciones procurando que las personas reflexionen sobre si cuidan correctamente su salud

física y mental, y tomen conciencia de la importancia de los factores protectores y los factores de riesgo a los que se exponen los niños, niñas, mujeres y hombres de todas las edades en estos espacios de confinamiento. Invitamos a la comunidad en general a continuar cuidándonos desde la ocupación, entendiéndose esta como la ejecución de actividades de la vida diaria, las básicas (bañarse, vestirse), o las instrumentales (preparar alimentos, mantenimiento del hogar), el trabajo, actividades educativas, sueño/descanso, juego, tiempo libre y/o participación social, la que esté a nuestro alcance, nos genere satisfacción y tenga un significado para nosotros.